

# Två dagar som gjorde henne till olympisk mästare

---

## Berättelse

---

Den 20 och 21 augusti 2004 stod Carolina Klüft på den olympiska arenan i Aten. Hon var bara 21 år, men hon var redan världsmästare i sjukamp. Nu väntade det allra största provet: ett olympiskt guld.

Sjukamp avgörs under två hela dagar, eftersom grenen består av sju olika moment. Den första dagen tävlade Carolina i 100 meter häck, höjdhopp, kulstötning och 200 meter. Redan efter höjdhoppet, där hon klarade 1,91 meter, tog hon ledningen i tävlingen. Därefter byggde hon på sitt försprång gren för gren, så att ingen annan riktigt kunde hänga med.

Den andra dagen fortsatte hon att dominera. I längdhoppet nådde hon 6,78 meter, och i spjut kastade hon nästan 49 meter. Inför den sista grenen, 800 meter, hade hon ett så stort försprång att guldet i praktiken redan var hennes. Hon behövde bara fullfölja loppet utan att falla.

Ändå sprang hon. Hon tog sig kontrollerat runt de två varven och kände hur publiken hejade. På upploppet log hon redan, trots att benen måste ha värkt efter två dagars tävling. När hon passerade mållinjen var saken klar: Carolina Klüft var olympisk mästare.

Slutresultatet blev 6 952 poäng – ett nytt olympiskt rekord. Tvåan, Austra Skujytė från Litauen, slutade på 6 435 poäng, och britten Kelly Sotherton tog brons. Carolinas marginal ner till silvermedaljören var hela 517 poäng, vilket är en enorm skillnad i en gren där tävlande ofta skiljs åt med bara några poäng.

Det som många minns är dock inte bara siffrorna. Det är bilden av en ung kvinna som dansade och log mitt i ett av idrottens hårdaste prov. Medan andra såg spända och utmattade ut, tycktes Carolina ha roligt. Hon sprang ett varv med den svenska flaggan och vinkade till publiken. För många blev hon därmed en symbol för att man kan prestera på allra högsta nivå och samtidigt visa glädje – att allvar och lekfullhet kan finnas på samma gång.

## Ordlista

---

ORD	FÖRKLARING
moment	här: en enskild gren eller del
ta ledningen	bli den som ligger först
försprång	avståndet ner till de som ligger efter
dominera	vara klart bäst, styra tävlingen
i praktiken	i verkligheten, så gott som
fullfölja	göra färdigt, slutföra
upploppet	sista raksträckan i ett lopp

---

<b>ORD</b>	<b>FÖRKLARING</b>
värka	göra ont, ömma
olympiskt rekord	det bästa resultatet någonsin på ett OS
marginal	skillnaden mellan vinnaren och tvåan
utmattad	mycket trött, helt slut
symbol	något som står för en idé eller egenskap

## Läsförståelsefrågor

---

1. Hur lång tid pågår en sjukamp?
  1. En timme
  2. En dag
  3. Två dagar
2. Efter vilken gren tog Carolina ledningen i tävlingen?
  1. Efter höjdhoppet
  2. Efter spjutet
  3. Efter 800 meter
3. Varför “behövde hon bara fullfölja” 800 meter?
  1. Domarna hade redan utsett henne till vinnare
  2. Hon hade ett så stort försprång att guldets i praktiken var klart
  3. De andra hade brutit tävlingen
4. Vad menas med att marginalen på 517 poäng var enorm?
  1. Att tävlande oftast skiljs åt med bara några poäng
  2. Att hon förlorade med stor marginal
  3. Att poängen räknades fel
5. Stämmer påståendena? Svara *ja*, *nej* eller *det står inte i texten*.
  1. Carolina satte ett nytt olympiskt rekord med 6 952 poäng.
  2. Silvermedaljören kom från Litauen.
  3. Carolina grät i mål av trötthet.
6. Varför log Carolina redan på upploppet, trots att benen måste ha värkt? (inferens)
7. Texten säger att hon blev “en symbol”. En symbol för vad? (öppen fråga)
8. Titeln säger “två dagar som gjorde henne till olympisk mästare”. Varför är just tiden – två dagar – viktig att förstå för att begripa hur svår sjukamp är? (inferens)

## Facit

1. Två dagar
1. Efter höjdhoppet
1. Hon hade ett så stort försprång att guldet i praktiken var klart
1. Att tävlande oftast skiljs åt med bara några poäng
1. ja b) ja c) det står inte i texten
- Exempel på svar: Hon visste att guldet redan var säkert och kände stor glädje, och hon tycktes ha roligt även mitt i ansträngningen.
- Exempel på svar: En symbol för att man kan vara bäst i världen och samtidigt visa glädje – att allvar och lekfullhet kan finnas samtidigt.
- Exempel på svar: Att tävlingen pågår i två hela dagar och i sju grenar visar att man måste vara bra på väldigt mycket och orka hålla i sig länge, vilket gör grenen extra krävande.

*Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.*

### FÖR LÄRAREN

Texten är en närbild av guldögonblicket i Aten 2004 och kompletterar den biografiska texten i stället för att upprepa den. Den står i preteritum och passar för att öva dåtid och tidsord (efter, därefter, inför, när). Frågorna 6 och 8 kräver inferens och lämpar sig för pardiskussion. Knyt gärna an till kombinationen av prestation och glädje.

## Diskussionsfrågor

- Carolina såg glad ut mitt i ett mycket hårt prov. Hur reagerar du själv när du är pressad – blir du allvarlig eller försöker du ta det lätt?
- Sjukamp kräver att man är bra på många olika saker. Är det bättre att vara bra på mycket, eller riktigt bäst på en enda sak? Diskutera.
- Ibland minns vi en idrottare mer för hur hen var än för resultaten. Varför är det så, tror du?
- **Skriv (4 meningar):** Beskriv ett mål du har kämpat länge för. Vad gjorde du, och hur kändes det när du var i mål?

### Källor och faktagranskning

- Wikipedia: Carolina Klüft ([en.wikipedia.org/wiki/Carolina\\_Klüft](https://en.wikipedia.org/wiki/Carolina_Klüft))
- Encyclopædia Britannica: Carolina Klüft ([britannica.com/biography/Carolina-Kluft](https://britannica.com/biography/Carolina-Kluft))
- World Athletics: Klüft, Swedish Heptathlon legend, retires ([worldathletics.org](https://worldathletics.org))
- Olympedia: Carolina Klüft ([olympedia.org/athletes/104868](https://olympedia.org/athletes/104868))

Faktagranskad i juni 2026. Nyckelfakta: Carolina Klüft föddes 2 februari 1983 i Sandhults församling (Älvsborgs län) och växte upp i Växjö. Hon tävlade i sjukamp och vann OS-guld i Aten 2004 (6 952 poäng). Hon blev världsmästare i sjukamp tre gånger i rad (2003, 2005, 2007) – den enda i historien – och var obesegrad i mångkamp 2002–2007. I Osaka 2007 satte hon europeiskt rekord med 7 032 poäng. Hon bytte senare till längd- och trestegshopp, tävlade i OS 2008 i Peking och avslutade karriären 2012. Inga väsentliga osäkerheter i kärnfakta.

